Những kiểu tập luyện thể hình nâng cao và định nghĩa từng loại

SHARE:

Chúng ta cần hiểu rõ các thuật ngữ thể hình nâng cao để tập luyện tốt hơn. Nếu không những bài tập thể hình nâng cao sẽ dẫn đến chấn thương không đáng có..

Trong tập thể hình có khá nhiều thuật ngữ thể hình mà chúng ta cần hiểu rõ về nó để tập luyện tốt hơn. Vì nếu không hiểu rõ dễ dẫn tới chấn thương nguy hiểm không đáng có. Cùng tìm hiểu về các thuật ngữ tập thể hình nâng cao dưới đây nhé.

Tăng cơ và sức mạnh bằng cách học drop sets, supersets, rest pause và các kỹ năng tập luyện thể hình nâng cao phổ biến khác.

Drop sets. Time under tension. Rest pause.... Thường thấy khá nhiều trong các bài tập luyện. tuy nhiên nếu bạn là người mới và lại chưa hiểu rõ lắm các từ này nghĩa là như thế nào thì đây chính là bài viết mà bạn cần phải đọc rồi đó.

Bài viết này sẽ cung cấp cho các bạn các thuật ngữ tập luyện thể hình nâng cao phổ biến, các bài tập này chỉ dành cho người tập nâng cao và bạn chỉ nên tập khi đáp ứng đủ các tiêu chí sau:

Đã tập luyện xây dựng cơ bắp và tăng ít nhất được vài ký cơ, và bạn đủ tự tin để có thể hiểu tập như thế nào để có thể xây dựng cơ bắp cho mình. Bạn đã có một chế độ ăn uống hợp lý, có khả năng xây dựng cho mình một chế độ ăn xây dựng cơ bắp riêng, và có khả năng tính toán nên ăn bao nhiêu Protein 1 ngày là hợp lý.



Bạn nắm kỹ thuật tốt, hiểu rõ về các bài tập, nếu bạn chưa tập quen các bài tập, tay còn nắm chưa tốt khi tập Bench Press hay squat còn chưa xuống được hết cỡ thì thôi. Tiếp tục tập hoàn thiện các bài cơ bản trước đã rồi hãy nghĩ tới các bài tập thể hình nâng cao sau.

Có sức khỏe và sức mạnh tốt hơn bình thường. Bạn có sức mạnh thì không hẳn là do bạn tăng cơ mà đó là do bạn đã bắt đầu đi tập Gym. Xây dựng cơ yêu cầu phải luôn tiến triển, do vậy bạn phải không ngừng nâng cao khả năng cá nhân cũng như kĩ thuật của mình.

Có sức bền bỉ và ý chí tập luyện cao, nếu bạn rất mau nản, thường xuyên bỏ tập thì hãy trước hết là tập ý chí kiên trì, và tập luyện bền bỉ để xây dựng cơ bắp tốt hơn. Nếu bạn không có động lực gì tập luyện thì khó mà có thể thành công được.

Một quy tắc mà các Gymer mới cần phải nhớ. Tập thể hình là một quá trình lâu dài, đi từ thấp lên cao. Đừng vì bất kỳ lý do nào mà nóng vội lao đầu vào tập nặng, quên mất kĩ thuật và khả năng của bản thân. Vì như thế bạn chỉ tự hại bản thân mình mà thôi. Hãy bắt đầu với các tạ nhẹ, thuần thục kĩ thuật, và nâng tạ nặng dần dần. Và bạn thường hay thấy các kĩ thuật tập thể hình nâng cao thường sử dụng tạ nhẹ hơn bình thường, vì các bài này chú trọng nhiều đến kĩ thuật rất nhiều.

Dưới đây là một số thuật ngữ trong tập thể hình nâng cao

Rest Pause Training

Tập rest pause là cách tập chia một hiệp lớn thành các hiệp nhỏ, có nghỉ giữa các hiệp. Không giống cluster sets, rest pause khuyến khích bạn thực hiện số lần lặp đến mức tối đa bạn có thể thực hiện trước khi nghỉ. Thêm vào đó, giai đoạn nghỉ trong rest pause thường rất ngắn, thường không nhiều hơn 15-30 giây. Tập Doggcrapp, một hệ thống xây dựng cơ bắp hiệu quả và phổ biến, dựa trên hầu hết trên các hiệp rest pause.

Đây là vài ví dụ của rest pause

- Rest Pause kiểu Doggcrapp: Bạn thực hiện tổng số 3 hiệp nhỏ. Thực hiện nhiều lần tới mức có thể cho một bài tập, sau đó khoảng 10-15 hơi thở sâu. Sau kỳ nghỉ ngắn này, thực hiện lại càng nhiều lần tới mức có thể, lặp lại mẫu này lần thứ ba.
- Các hiệp Rest Pause mở rộng: Trong khi tập Doggcrapp liên quan đến 3 hiệp nhỏ, tập rest pause có thể được cấu trúc từ 4-7 mini-sets (hoặc hơn nếu bạn nghiêm túc).
- Nên nhớ, mệt mỏi dồn lại sẽ khiến khó thực hiện nhiều lần sau 3 hiệp nhỏ. Lời khuyên là nếu bạn thực hiện trên 3 hiệp nhỏ liên tục, bạn nên nghĩ tới việc kéo dài thời gian nghỉ.

Pre – Exhaustion

Pre-exhaustion bao gồm một bài tập khu biệt (isolation) sau đó tới bài tập phức hợp (compound) trên cùng nhóm cơ. Mục tiêu của pre-exhaution cho phép bài tập khu biệt làm mệt mỏi cơ trước, vì vậy khi bạn thực hiện bài phức hợp (compound), nhóm cơ đó sẽ phải hoạt động nặng hơn. Kết hợp pre-exhaustion với superset là thông thường nhưng không cần thiết.

Đây là một vài ví dụ của pre-exhaustion cho vài nhóm cơ chính:

- Cơ đùi trước – Leg extensions (khu biệt) theo sau bởi squats (phức hợp)
- Cơ đùi sau – Leg curls (khu biệt) theo sau bởi Romanian deadlifts (phức hợp)
- Cơ ngực – Dumbbell flyes (khu biệt) theo sau bởi bench press (phức hợp)
- Cơ vai – Side lateral raise (khu biệt) theo sau bởi military press (phức hợp)
- Cơ lưng – Straight arm lat pull down (khu biệt) theo sau bởi pull ups (phức hợp)
- Cơ bắp tay sau – Skullcrushers (khu biệt) theo sau bởi close grip bench press (phức hợp)

Negative Reps

Negative Reps hay Negative training sử dụng khía cạnh chậm, khống chế, và ly tâm để kích thích tăng trưởng cơ bắp, hoặc rèn luyện sức chịu đựng của hệ thần kinh trung ương.. Phần ly tâm của Negative Reps đưa tạ trở lại vị trí ban đầu, nhưng không để chuẩn bị cho lần khác. Ví dụ của negative training là:

- Bench Press Negatives: Hạ tạ xuống từ từ hạ tạ xuống ngực. Người giúp sẽ giúp bạn nâng tạ lên, và có thể thực hiện thêm vài negatives.
- Barbell Curl Negatives: Khi tạ đôi gần ngực và cơ nhị đầu ở vị trí co, từ từ hạ tạ cho tới khi cánh tay duỗi hoàn toàn

Negatives có thể được sử dụng như kỹ thuật riêng rẽ, bên cạnh một hiệp, hoặc cuối một hiệp sau khi người tập đã gần tới ngưỡng thất bại.



Trisets

Một hiệp triset gồm 3 bài tập thể hình liên tiếp không nghỉ. Nó hoạt động giống như superset, nhưng mà có thêm 1 bài tập. Hầu hết các trisets nhắm vào một nhóm cơ, và có thể được cấu trúc bằng vài cách:

- Phức hợp, Phức hợp, Khu biệt Triset Đây là một dạng post-exhaustion. Sau 2 bài tập compound (phức hợp), bạn chuyển tới một bài tập khu biệt nhẹ hơn để kết thúc nhóm cơ.
- Phức hợp, Phức hợp, Phức hợp Triset 1 hiệp triset với 3 bài phức hợp có thể là một biến phân khó nhất. Cơ thể bạn sẽ thấy rất mệt sau 2 bài phức hợp mệt mỏi, và bạn sẽ thấy đau.
- Khu biệt, Phức hợp, Phức hợp Triset Triset này là một biến phân của pre-exhaustion. Bạn đặt mục tiêu và làm yếu nhóm cơ chính với bài tập khu biệt, và sau khi đã được đánh thuế, bạn tấn công nó bằng 2 bài phức hợp.
- Khu biệt, Phức hợp, Khu biệt Triset Triset là kết hợp của pre-exhaustion và post-exhaustion.
- Phức hợp, Khu biệt, Phức hợp Triset Có thể nói là phần khu biệt trong triset này có tác dụng như post-exhaustion và pre-exhaustion cho bài phức hợp cuối cùng. Bài khu biệt giữa cho phép bạn giảm tạ nặng khi tiếp tục tấn công vào cơ.
- Khu biệt, Khu biệt, Khu biệt Bài triset này có tác dụng cho các nhóm cơ nhỏ như bắp chân, bắp tay trước and bắp tay sau. Dạng triset cũng có thể được sử dụng để làm bài kết thúc cho các nhóm cơ lớn.

Post-Exhaustion

Post-Exhaustion là một biến tấu của superset. Với post-exhaustion, bạn thực hiện liên tục 2 bài tập thể hình cho một nhóm cơ – trước tiên là bài phức hợp, sau đó là bài khu biệt – chỉ nghỉ ít giữa các hiệp.

Mục tiêu của post-exhaustion là làm suy yếu nhóm cơ chính với tạ nặng, sau đó làm mệt nó với một bài tập khu biệt.

Đây là một vài ví dụ post-exhaustion hữu hiệu:

- Cơ ngực (Chest) – Bench press theo sau bởi dumbbell flyes
- Cơ lưng (Back) – Barbell rows theo sau bởi straight arm lat pulldowns
- Cơ vai (Shoulder) – Military press theo sau bởi side dumbbell laterals
- Cơ đùi trước (Quad) – Squats theo sau bởi leg extensions - Cơ đùi sau (Hamstring) – Romanian deadlifts theo sau bởi leg curls
- Cơ tay sau (Tricep)– Close grip bench press theo sau bởi tricep push down

Drop Sets



Một dropset cũng giống như một superset, thực hiện nhiều hiệp con liên tục không nghỉ. Với drop set bạn sử dụng một bài tập thể hình duy nhất. Sau khi bạn không thể nâng tiếp ở một mức tạ (hoặc mệt mỏi), bạn lập tức hạ mức tạ và thực hiện nhiều lần hơn. Một dropset thường gồm tổng số 3-4 hiệp.

Drop sets có tác dụng tốt với các bài tập dumbbell hoặc các bài tập máy, nhưng cũng hoạt động tốt với các bài barbell nếu bạn có người đỡ, hoặc sắp xếp tạ sao cho tháo lắp dễ dàng.

Đây là một ví dụ của drop sets:

- Dumbbell Curl Drop Set Thực hiện một hiệp dumbbell curls nặng với càng nhiều lần càng tốt. Không nghỉ, đặt những tạ đôi này xuống và dùng tạ đôi nhẹ hơn. Bắt đầu một hiệp curl sau đó thực hiện nhiều lần tới mức có thể. Không nghỉ, đặt tạ đôi này xuống và thực hiện với một cặp tạ đôi nhẹ khác. Thực hiện hiệp curl thứ 3. Tới điểm này, bạn có thể ngưng drop set, hoặc tiếp tục hiệp thứ 4 của bài curl nhẹ hơn.

Rep Tempo

Rep tempo là một định nghĩa trongthể hình nâng cao với một chuỗi 3 con số. Các con số sau là các ví dụ rep tempo có thể xuất hiện trong một buổi tập thế nào:

3-2-3
3-0-6
5-3-2

Ba con số này là thời gian theo giây. Con số đầu tiên là thời gian thực hiện phần concentric (làm ngắn cơ). Con số thứ 2 là thời gian giữ tạ ở trạng thái co tay. Con số cuối là thời gian quay trở lại vị trí ban đầu trước khi bắt đầu lần khác.

Đây chính là phần eccentric (làm dài cơ).

Hãy cùng nhìn tới 2 ví dụ:

- Bench Press: Trong ví dụ này chúng ta sẽ sử dụng 2-1-4 rep tempo. Sau khi nhấc tạ khỏi giá, bạn cần 4 giây để hạ tạ xuống ngực. Từ điểm này, bạn cần 2 giây để thực hiện phần kế, và khi hoàn thành, giữ tạ một giây trước khi hạ xuống (mất 4 giây) lần nữa.
- Barbell Rows: Trong ví dụ này, chúng ta sử dụng 2-0-6 rep tempo. Không giống bench press, barbell row không bắt đầu với hạ tạ xuống. Vì bài tập này bắt đầu từ mặt đất, bạn lập tức thực hiện. Mất 2 giây để kéo thanh ngang về phía bụng. Con số giữa là 0, do đó bạn không giữ tạ. Đưa tạ xuống mặt đất trong 6 giây, sau đó bắt đầu lần hai.

Rep tempo cho được khuyên dùng cho Deadlift, nó có thể giúp gia tăng áp lực tới lưng dưới.

Supersets



Superset là 1 hiệp gồm 2 bài tập liên tục. Một bài superset có thể kết hợp bài tập khu biệt với bài phức hợp cho cùng một nhóm cơ, 2 bài tập phức hợp cho cùng một nhóm cơ, 2 bài tập đối lập nhóm cơ. Ví dụ của các bài tập đối lập nhóm cơ bao gồm lưng và ngực, đùi trước và đùi sau, bụng và lưng dưới.

Đây là những ví dụ thường thấy của supersets:

- Ngực – Khu Biệt rồi đến Phức Hợp Thực hiện 1 hiệp dumbbell flyes, và không nghỉ, thực hiện 1 hiệp bench presses
- Ngực – Phức Hợp rồi đến Phức Hợp Thực hiện 1 hiệp bench presses, và không nghỉ, thực hiện 1 hiệp dips or incline dumbbell bench presses
- Ngực – Phức Hợp rồi đến Khu Biệt Thực hiện 1 hiệp bench presses, và không nghỉ, thực hiện 1 hiệp dumbbell flyes
- Ngực và lưng – Antagonistic Superset Thực hiện 1 hiệp bench presses, và không nghỉ, thực hiện 1 hiệp barbell rows

Burn Sets

Một hiệp burn hay đốt là 1 bài tập thể hình duy nhất được thực hiện với phạm vi số lần cao, thường là 20-30 lần hoặc hơn. Một bài tập đốt thường được sử dụng để kết thúc, và được sử dụng để bơm cơ, cạn kiệt nguồn glycogen cơ và xây dựng sức bền.

Trong khi không được coi là một kỹ thuật xây dựng cơ bắp hữu hiệu khi tập riêng, các hiệp đốt có tác dụng tốt khi kết hợp với một số hệ thống hypertrophy (to cơ) cơ bản. Có hai dạng hiệp đốt bao gồm hiệp đốt cơ bản và mở rộng:

- Hiệp cơ bản: Bạn thực hiện nhiều lần tới mức có thể trong một hiệp và ngưng lại khi cơ tới ngưỡng thất bại hoặc hoàn toàn kiệt sức.
- Hiệp mở rộng: Bài này mở rộng hiệp cơ bản. Bạn thực hiện nhiều lần tới mức có thể và khi bạn tiến tới ngưỡng cơ thất bại, nghỉ trong giai đoạn ngắn (thường là 3 hơi thở sâu), sau đó thực hiện tiếp.

Luân phiên tập, nghỉ cho tới khi đạt số lần mục tiêu, thường là khoảng 30-40 lần.

Giant Sets

Một hiệp giant set là chuỗi 4 bài tập thể hình liền nhau không nghỉ giữa các hiệp. Giant set thường được sử dụng để nhắm vào một nhóm cơ chính. Tuy nhiên, nó cũng có thể kết cấu theo phong cách tương phản, luân phiên thay đổi 2 nhóm cơ. Bởi vì số lần bài tập liên quan, một giant set có thể kết hợp khu biệt và phức hợp theo nhiều cách.

Đây là một vài ví dụ giant set:

- Giant Set Ngực: Bench press, pec dec, chest dips và incline dumbbell flyes.
- Giant Set Ngực và lưng Đối ngược: Bench press, barbell rows, incline dumbbell bench press, pull ups.

Cluster Sets



Một cluster set là một hiệp bao gồm 1 nhóm lớn các bài tập thể hình (thường là 5-10 bài) thực hiện cùng số lần và sử dụng cùng một mức tạ. Cluster set thường được thiết kế với thời gian nghỉ cụ thể giữa các hiệp. Mục tiêu của một cluster set là làm suy yếu cơ bằng mệt mỏi tích lũy: Bạn lặp chu kỳ này hoặc thực hiện với số lần ít, theo sau là một giai đoạn nghỉ ngắn. Với cluster set, những hiệp đầu thường dễ dàng và các hiệp sau sẽ càng khó lên.

Đây là vài ví dụ của tập cluster set:

- 8 hiệp x 3 lần, 20 giây nghỉ: Bạn thực hiện 3 lần, nghỉ 20 giây và lặp lại chu kỳ này cho đến khi toàn bộ 8 hiệp đã hoàn thành. Sử dụng cùng mức tạ cho các hiệp.
- 10 hiệp x 4 lần, 30 giây nghỉ: Bạn thực hiện 4 lần, nghỉ 30 giây và lặp lại chu kỳ này cho đến khi toàn bộ 10 hiệp đã hoàn thành. Sử dụng cùng mức tạ cho các hiệp.
- 6 hiệp x 6 lần, 45 giây nghỉ: Bạn thực hiện 6 lần, nghỉ 45 giây và lặp lại chu kỳ này cho đến khi 6 hiệp đã hoàn thành. Sử dụng cùng mức tạ cho các hiệp.

Một kỹ thuật tập luyện thể hình nâng cao khác trong dòng cluster set là tập một lần. Tập 1 lần thường sử dụng mức tạ nặng hơn, và giai đoạn nghỉ khoảng từ 30 giây cho đến 4 phút giữa các hiệp.

Bài tập 1 lần là cách hữu hiệu để xây dựng sức mạnh, và khi kết hợp với nghỉ ngơi giữa các hiệp, có tác dụng rất tốt cho xây dựng cơ.

Một phương pháp tập tăng cơ (hypertrophy) gọi là Max Stim liên quan đến thực hiện những lần tập đơn với nghỉ giới hạn, và nó được biết như một hệ thống thể hình hữu hiệu.

Slow Negatives

Tương tự như negative, nhưng slow negatives được kết hợp vào trong một hiệp. Trong 1 hiệp slow negatives, bạn thực hiện một lần ở tốc độ bình thường, và một lần slow negative. Slow negative này thường được thực hiện trong 4-6 giây.

Đây là ví dụ sử dụng slow negatives:

- Bench Press với Slow Negatives: Thực hiện 1 lần (đẩy tạ ra khỏi ngực) và từ từ hạ tạ trở lại ngực trong giai đoạn 4-6 giây. Tiếp tục như thế cho tới khi bạn thấy bạn không thể thực hiện được thêm lần.

- Seated Cable Rows với Slow Negatives Thực hiện 1 lần, kéo tay cáp về phía thân, từ từ cho phép cáp quay trở lại vị trí ban đầu 4-6 giây. Tiếp tục như thế cho đến khi bạn không thể thực hiện thêm.

Forced Reps

Một forced rep nằm ở cuối 1 hiệp, khi tiến tới ngưỡng cơ thất bại (điểm mà bạn không thể thực hiện một lần nào nữa), và cần trợ giúp của người hỗ trợ. Đơn giản mà nói – bạn thực hiện nhiều lần tới mức có thể, và người trợ giúp sẽ giúp bạn hoàn thành thêm lần nữa.

Một ví dụ của forced reps:
Bench Press liên quan đến Forced Reps – Bạn có thể dễ dàng thực hiện 8 lần, nhưng thất bại lần thứ 9, tạ ở khoảng giữa ngực. Tại thời điểm này, người bạn tập cung cấp trợ giúp (ít tới mức có thể) để giúp bạn hoàn thành.

Partial Reps

Partial reps, thường là một nửa, một phần tư, có thể thực hiện một trong hai cách.

Partial Reps với Pins – Thanh tạ đặt khoảng giữa trên giá (thường là ở giá tập, với các bài tập như squats và bench press). Người tập nhấc tạ từ vị trí đó.

Partial Reps từ Co rút – Với các bài tập như squats và bench press, người tập đưa tạ khỏi giá tập như bình thường, nhưng chỉ thực hiện 1 nửa hoặc 1/4.

Có vài lựa chọn gần với partial rep trong vương quốc của powerlifting. Trong squats, một hộp được đặt đằng sau người nâng tạ, và anh ta tiến hành squat xuống và ngồi trên hộp, rồi sau đó thực hiện tiếp.

Kết luận về các kỹ thuật tập thể hình nâng cao

Trong chế độ xây dựng cơ bắp và sức mạnh và luôn luôn phải nâng cao kĩ thuật cá nhân của bản thân lên tầm cao liên tục. Với những người mới tập khi áp dụng đúng kĩ thuật với các bài tập đơn giản cũng có thể tăng cơ rất nhanh.

Với các Gymer trong năm đầu làm quen với tập thể hình thì kích thước cơ bắp kèm thần kinh trung ương, cơ nhỏ, dây chằng......cũng được rèn luyện cùng. Nên với các bạn mới đừng quá vội vàng tập các bài thể hình nâng cao phức tạp, dễ dẫn tới chấn thương vì chưa đủ kinh nghiệm tập luyện.



Nhiều người mới tập Gym thường bỏ qua việc xây dựng cơ bắp bằng cách nâng tạ nặng hơn và thay vào đó là sử dụng kĩ thuật thể hình nâng cao khó. Điều đó có thể khiến họ trông rất chuyên nghiệp, tuy nhiên, đối với người mới ở giai đoạn trung cấp thì không có kĩ thuật thể hình nâng cao nào hiệu quả để xây dựng cơ bắp bằng cách tăng thêm trọng lượng tạ. Do vậy nếu muốn tăng sức mạnh hãy tăng trọng lượng tạ lên.

Một khi bạn đã có thể nâng được một lượng tạ đáng kể thì hãy bắt đầu thử nghiệm các kĩ thuật thể hình nâng cao. Tốt nhất là thử từng cái và tập luyện thuần thục rồi mới qua kĩ thuật khác. Đừng tỏ vẻ "nguy hiểm" mà thử nhiều cái cùng lúc.

Xây dựng cơ bắp là 1 quá trình phát triển lâu dài. Tập luyện dần dần để hiểu rõ cơ thể của mình và có những thay đổi nhỏ trong kĩ thuật để phù hợp với bản thân mình. Đừng thêm quá nhiều kĩ thuật cùng lúc sẽ khiến bạn khó phân biệt sai đúng chỗ nào. Nên tập luyện các kĩ

thuật mới 1 cách thông minh đi kèm với tăng trọng lượng tạ để đạt kết quả cao hơn mỗi ngày.

NHÃN: Đừng bỏ qua HOT Kiến thức thể hình

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/nhung-kieu-tap-luyen-the-hinh-nang-cao-va-dinh-nghia-tung-loai.html

COMMENTS

KhoeDep Youtube Channel

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

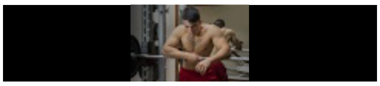
YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

NHẠC THỂ HÌNH

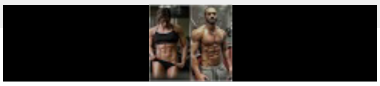
Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



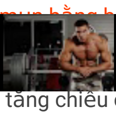
2



ng lại cho bạn những lợi ích gì?

Mật ong là một trong những loại thực phẩm tốt cho cơ thể về cả sức khỏe lẫn làm…

- 5 cách trị mụn bằng hạt đậu đỏ – Mặt nạ trị mụn dưỡng trắng da



quyết làm đẹp của phụ nữ Nhật thời xưa. Không…

giản hiệu quả tại nhà

Yoga giúp tăng chiều cao trên cấp độ khác nhau. Yoga giúp cột sống dẻo dai khi cơ thể…

- 5 bài tập giảm mỡ toàn thân với cầu thang hiệu quả nhất



thao mới yêu thích của nhiều người không những cực tiện…

tường không cần squat

Bài tập tăng vòng 3 nhanh mới nhất được thiết kế bởi chuyên gia thể dục Ellen Barrett, ngôi…

HEADLINES BY FEEDBURNER



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

THEO DÕI FANPAGE



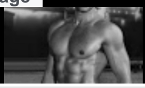
Thể Hình Nam =>…

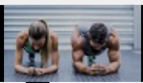
2.948 likes



Like Page

Share





10

Giải mã nhầm tưởng về Plank - động tác "thần thánh" bạn tập mỗi ngày